

WELLNESS プログラムガイド 2022



川崎YMCA

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 3032-2 TEL 044-932-2031
受付時間 月～土 9:00～19:00 / 日 9:00～15:00

フリー会員

設定の利用時間に、自由にご利用いただけます。様々なショートプログラムにご参加いただくことができます。

区分	対象	曜日	利用時間	月会費 (税込)
アクティブマスター	60歳以上	全曜日	全時間帯	6,880円
ウェルネスメンバー	18歳以上			8,140円
キッズファミリー	注1			4,070円
モーニングフリー	18歳以上	月～土	8:30～11:00	6,380円
デイトムフリー		月～金	12:00～13:45	7,540円
		土	12:15～13:45	
		日	13:00～15:00	
ウィークエンドフリー		土	8:30～13:45	4,570円
	日	13:00～15:00		

注1 お子様が幼小プログラム (水泳・体操・チアダンス・空手等) にご在籍で、18歳以上のご家族の方が対象となります。
(同居でなくても可)

◆プール利用時間

曜日	朝	昼
月～金	8:30～10:00 ※木曜日のみ 8:30～9:30	12:00～13:45
土	8:30～10:00	12:15～13:45
日		13:00～15:00

◆ショートプログラム ※予約不要・自由参加

★...初級 ★★...中級 ★★★...上級

プログラム	曜日	難易度	時間	内容
ウォータースキーズ	月	★★	9:15～10:00	水中ウォーキングや筋力トレーニングを組み合わせ、美しくカッコいい身体を目指します。
アクアエクササイズ	火	★	13:00～13:45	アクアエクササイズの基本の動きを身につけていきます。
シェイプアップアクア	水	★★★★	9:15～10:00	心肺機能の向上とシェイプアップを目指します。
エンジョイアクア	金	★★	13:00～13:45	音楽に合わせて楽しく体を動かしていきます。
ショートアクア	土	★★	9:30～10:00	30分で効率よく運動したい方にお勧めです。
スイム ショートレッスン	火	★★	9:30～10:00	泳法別のワンポイントレッスンです。曜日ごとにレベルと種目に分かれていますので、別紙のスイムショートレッスン一覧をご参照ください。
	水	★	12:45～13:15	
	土	★★★★	13:10～13:40	
ヨガ (スタジオ)	土	★★	10:00～11:00	心と身体の健康を作ります。

Yフィット会員

◆女性専用 30分フィットネス (18歳以上の女性限定)

プログラム	曜日	時間	月会費 (税込)	内容
Yフィット	平日	9:45～13:00 14:30～17:00 (水曜日は13時まで)	5,390円	油圧式マシンでの筋力トレーニングとボードでの有酸素運動を組み合わせ、サーキットトレーニングです。時間を有効に使いたい方にお勧めです。
	土	9:45～14:00	キッズファミリー 4,070円 注1	

注1 お子様が幼小プログラム (水泳・体操・チアダンス・空手等) にご在籍で、18歳以上のご家族の方が対象となります。
(同居でなくても可)

お申込み

●入会希望の方

- 1) 入会ご希望のクラスが決まりましたら、お電話・窓口で必ず事前にご予約ください。
- 2) ご予約日より1週間以内に正式なお手続きをお願い致します。

●お手続き

以下をご用意の上、お手続きをお願いいたします。

- 1) 入会金 (1,000 円)
- 2) 月会費 1 か月分 (入会月、登録日によっては 2 か月分いただく場合がございます)
- 3) キャッシュカードもしくは、預金通帳と銀行届出印 (家族カードとネット銀行の場合は、口座振替登録書でのお手続きとなりますので、月会費は 2 か月分をご用意ください)
- 4) 本人確認書 (運転免許証・保険証・マイナンバーカード等)
- 5) 顔写真 1 枚 (縦 2.5cm×横 2cm スナップ写真可)

※予約なしで直接お手続きにお越しの場合は、手続き終了までお待たせする場合がございますので、予めご了承ください。

※ご入会を希望される方が 18 歳未満の場合は、保護者の同意書をご提出いただきます。

※運動に差し支えないことを所定の問診表にて確認させていただきます。

※月会費は、前月 27 日 (金融機関休業日は翌営業日) に口座振替させていただきます。

※レッスンは月の回数により月会費が異なりますので、別紙の「月会費一覧表」をご参照ください。

横浜 YMCA では、クラス運営や行事運営などをボランティアで支援してくださる方を募集しています。

川崎 YMCA

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 3032-2

Tel 044-932-2031

<http://www.yokohamaymca.org>

<受付時間>月～土曜 9:00～18:30 日曜 9:00～15:00

※駐車場はございませんので、お車での来館はご遠慮ください。

